



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»
Исторический факультет
Кафедра «Психология и педагогика»

Аннотация к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.16 «Психология здоровья»
Направление подготовки бакалавриата 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Цель изучения дисциплины: ознакомление с теорией, методологией и практикой изучения факторов здоровья; средств и методов его сохранения, укрепления, поддержания и восстановления.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата

Дисциплина «Введение в профессию» относится к части, формируемая участниками образовательных отношений профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01. «Психология», формируемой участниками образовательных отношений: дисциплин по выбору. Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - УК-7.

Структура дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	З.ед.	час.	в семестре
Общая трудоемкость по учебному плану	4 з.е.	144	3
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)			86
Лекции (Л)			54
Практические занятия (ПЗ)			32
Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:			31
Вид контроля: экзамен			27

Содержание дисциплины

1. Психология здоровья как научное направление
2. Категория «здоровье»
3. Основные виды здоровья
4. Здоровье и образ жизни человека
5. Этапы развития человека и здоровье
6. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека
7. Феномен «выгорания» и возможности его преодоления
8. Индивидуальные и социальные представления о здоровье
9. Практические методы психологии здоровья

Темы практических (семинарских) занятий

1. Психология здоровья как научное направление



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»
Исторический факультет
Кафедра «Психология и педагогика»

2. Здоровье как системное понятие
3. Виды здоровья
4. Здоровый образ жизни
5. Здоровье и возраст
6. Экстремальные условия, чрезвычайные ситуации и здоровье
7. Профессиональное выгорание и здоровье